

**Baden ist.**

# Hohe Temperaturen

Die Sorge um die Gesundheit der Menschen während Hitzetagen geht uns alle an. Machen Sie bitte Freunde, Angehörige und **alleinstehende ältere Menschen in Ihrer Nachbarschaft** auf folgende Gesundheitstipps für heisse Tage aufmerksam:



**Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.**



**Lüften Sie nur in der Nacht und schliessen Sie die Rollläden, Jalousien und Vorhänge am Tag.**



**Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Saftschorle – auch ohne Durstgefühl.**



**Platzieren Sie an mehreren Stellen in der Wohnung Getränke griffbereit oder verteilen Sie in der Wohnung Klebezettel mit einer Erinnerungsnotiz.**



**Lassen Sie sich durch einen Signalton (Wecker, Handy) alle zwei Stunden daran erinnern, Wasser zu trinken.**



**Kühlen Sie Ihren Körper, mit feuchten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern oder einer Dusche.**



**Meiden Sie körperliche Anstrengungen – geniessen Sie das Nichtstun.**



**Reagieren Sie im Notfall.** Bei Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen **Hausärztin oder Hausarzt** anrufen oder **0900 401 501 Ärztlicher Notfalldienst (3.23 Fr./Min).**